

教育局通函第 163/2026 號

分發名單： 各小學及中學
（包括特殊學校）校長

副本送：各組主管 – 備考

友「晴」凝聚校園大行動及《4Rs 精神健康約章》

摘要

本通函旨在通知各中、小學（包括特殊學校）有關 2026/27 學年推行「友『晴』凝聚校園大行動」及《4Rs 精神健康約章》的詳情。

背景

2. 教育局非常重視學生的健康成長。為協助學校營造關愛和積極的校園文化，教育局一直以多管齊下的方式，包括透過學校課程、教學資源、學生成長活動和教師培訓等多方面的工作，提高學生和學校人員的反欺凌意識，營造正面的校風，培養學生正確的價值觀，以及尊重和共融等正面態度。同時，教育局亦支援學校以「全校參與」模式及跨專業協作，照顧學生成長上不同的需要，培養學生的心理韌性和正向思維。

詳情

3. 教育局將於 2026/27 學年推出「友『晴』凝聚校園大行動」（「大行動」）及加強推廣《4Rs 精神健康約章》¹（《4Rs 約章》），為學校提供一系列的活動，協助學校落實預防和處理校園欺凌的策略，以及提升學生的精神健康，讓他們積極面對成長路上的不同挑戰。

(I) 「友『晴』凝聚校園大行動」

4. 「大行動」旨在匯聚社會各界、學校及家庭的力量，提高師生的反欺凌意識，並加強學校人員相關的專業知識和能力，培養學生正確的價值觀和正向態度。「友『晴』凝聚校園」中的「友」，強調朋輩間的守望相助，互相關

¹《4Rs約章》中的「4Rs」涵蓋四個促進精神健康的要素及目標，包括：休息(Rest)、放鬆(Relaxation)、人際關係(Relationship)及抗逆力(Resilience)。

懷；「晴」則象徵希望和溫暖，也蘊含心情的「情」，寓意為校園注入朝氣、活力與好心情。配合「大行動」的主題，教育局將舉辦一系列活動，詳情如下：

教師及家長網上講座

5. 為提高教師及家長對預防校園欺凌的意識，以及提升他們強化學生精神健康的策略及技巧，教育局將於 2026 年 9 月份舉辦兩場家長講座及一場教師講座。講座內容涵蓋建構關愛和諧校園文化、適應新學年、精神健康、提升學生抗逆力和強化人際關係、以及預防校園欺凌等。有關網上講座的詳情及報名方法，請參閱附件一。本局於 2026/27 學年會陸續舉辦有關講座，並會適時發布有關的資料及詳情，學校可透過下列網址或二維碼瀏覽「大行動」的專頁。

「友『晴』凝聚校園大行動」的專頁：
https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/guidance-discipline-services/support-services/harmonious-school-anti-bullying/Well-being_Campaign.html



推廣和諧校園的活動資源

6. 學校既是學生學習的地方，也是他們成長的重要支柱。學校可以從班本、級本及全校層面，強化師生關係，建立信任、關愛和諧的校園文化。教育局將分階段發放與和諧校園文化及加強朋輩關係相關的活動資源，包括：活動建議、反欺凌小錦囊、電子海報及標語等。學校可運用有關的資源，舉辦班級經營、早會、反欺凌日／週等活動。首批適合於學年初使用的活動資源，已上載於「大行動」專頁，供學校參考。

7. 要有效推廣反欺凌文化及學生精神健康，實有賴跨界別和跨專業的協作。我們將邀請不同的持份者拍攝短片或撰寫短文，分享正向校園文化、家校合作、感恩珍惜、反欺凌等訊息，並於每月上載於「大行動」專頁。學校可瀏覽有關專頁，並與學生及家長分享有關短片和文章，攜手宣揚友愛及正面的訊息。

(II) 《4Rs 精神健康約章》

8. 教育局自 2024/25 學年推出《4Rs 約章》。在 2026/27 學年，我們會繼續大力推廣《4Rs 約章》，並以抗逆力及人際關係作為核心主題。我們很高興邀請了游泳運動員歐鎰淳，擔任「4Rs 約章精神健康大使」，向學生推廣身心健康的重要性，為學校推動精神健康注入更多動力。配合《4Rs 約章》的主題，教育局將舉辦一系列活動，詳情如下：

4Rs 精神健康月

9. 為響應每年 10 月 10 日的世界精神衛生日，教育局將於 2026 年 10 月至 2027 年 1 月定為「4Rs 精神健康月」，邀請全港中、小學參加在這期間舉辦多元化的精神健康活動，在校園實踐《4Rs 約章》。參加的學校可瀏覽《4Rs 約章》專頁內特定的「4Rs 精神健康月」資訊及活動建議，舉辦切合校本需要的活動，促進學生的精神健康。此外，每所參加學校將獲贈 4Rs 紀念品及可懸掛於校外的橫幅。有關報名詳情請參閱附件二。

《4Rs 精神健康約章》專頁：

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/121.html>



「4Rs 不倒翁」二次創作・作品徵集活動

10. 教育局鼓勵學校舉辦「4Rs 不倒翁」二次創作活動，邀請學生創作與「4Rs 不倒翁」相關的作品，例如設計「4Rs 不倒翁」的服飾、造型或故事，以更深入了解促進精神健康的要素。學校可藉着舉辦「4Rs 不倒翁」二次創作活動作為上述「4Rs 精神健康月」的其中一項校本推廣精神健康的活動。所有經學校提交並符合主題的作品均可獲得「4Rs 不倒翁」紀念品一份。提交的作品有機會上載於「校園・好精神」網站或製作成《4Rs 約章》紀念品。詳情請參閱附件三。

「新學年・好精神」專頁

11. 為迎接新學年，教育局透過「新學年・好精神」專頁，為學校、學生及家長提供更多實用的建議和整合不同資源，包括為學生提供方法加強抗逆力及協助家長陪伴子女成長，一起建立感恩的習慣，以促進心理韌性及親子關係。

「新學年・好精神」專頁：

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/220.html>



家長教育

12. 家長在促進子女的身心健康及協助子女建立健康的朋輩關係有着關鍵的角色。教育局一直以多管齊下的方式推動家長教育，幫助家長掌握正向育兒的知識、技能和態度。此外，教育局持續舉辦全港的「正向家長運動」，宣揚培

育子女的正向思維、方法和態度，同時透過一站式家長教育網頁「家長智Net」（parent.edu.hk）及其社交媒體平台，適時發放支援學生身心發展的重要資訊，包括親子關係、管教子女、家長情緒管理等，協助家長建立良好的親子關係和促進子女身心發展。為配合「大行動」及《4Rs 約章》，教育局將於2026年10月至2027年1月期間舉辦一系列「正向家長運動」的活動，有關詳情將會適時公布。

查詢

13. 如有查詢，請致電 2863 4685 與教育局訓育及輔導組或 3698 4309 與教育心理服務（九龍一）組聯絡。

教育局局長
李慧冰代行

二零二六年八月三十一日

友「晴」凝聚校園大行動（2026/27）

教師及家長網上講座

2026 年 9 月

家長講座

日期	時間	主題及講者	報名二維碼	截止報名日期
9月8日 (星期二)	晚上 6時30分 至 7時30分	提升孩子抗逆力 — 適應新學年 教育局教育心理學家 胡愷晞女士	 [https://shorturl.at/jwIUP]	9月5日 (星期六)
9月15日 (星期二)		覺察・陪伴：守護孩子心 社工 歐日嵐姑娘	 [https://shorturl.at/dKedP]	9月10日 (星期四)

教師講座

日期：	2026 年 9 月 22 日（星期二）
時間：	下午 4 時至 5 時正
模式：	透過 Zoom 軟件網上實時形式進行
對象：	中、小學及特殊學校的教師及學生輔導人員（包括學校社工）
主題：	提升抗逆力 — 支援有適應困難風險的小五至初中學生
講者：	教育局教育心理學家鄺鄧月好女士及朱汎盈女士
報名：	透過教育局培訓行事曆(https://tcs.edb.gov.hk)報名 (課程編號：SE0020260306) 
截止報名日期：	2026 年 9 月 17 日

「4Rs 精神健康月」報名表 (2026/27)

(請於 **2026 年 9 月 15 日 (星期二)** 或以前回覆)

致：教育局教育心理服務 (九龍一) 組
傳真：2715 8056 (經辦人：蕭珊珊女士)

為響應每年 10 月 10 日的世界精神衛生日，教育局邀請學校於 **2026 年 10 月至 2027 年 1 月期間** 參加「4Rs 精神健康月」，學校可因應自身特色及學生需要，設計並舉辦適切的校本精神健康活動，協助學生建立健康的生活習慣，提供更多放鬆減壓的機會，幫助學生建立正向的人際關係，加強幸福感及抗逆力。參加學校可瀏覽《4Rs 精神健康約章》專頁內特定的「4Rs 精神健康月」資訊及活動建議，以舉辦趣味精神健康日/週/月活動，在校園推廣保持身心健康的重要性。參加學校將獲贈 4Rs 紀念品及可以懸掛校外的橫幅。

《4Rs 精神健康約章》專頁：
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/121.html>



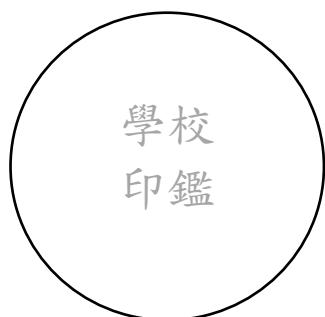
請在合適的方格內加「✓」號

☐ 本校願意參與「4Rs 精神健康月」，並計畫舉辦以下活動。
(可選擇多於一項)

- ☐ 安排學生參加「4Rs 不倒翁」二次創作·作品徵集活動 (詳情請見附件三)
- ☐ 推廣休息主題
- ☐ 推廣放鬆主題
- ☐ 推廣人際關係主題
- ☐ 推廣抗逆力主題
- ☐ 在課堂中應用《精神健康素養資源套》
- ☐ 在課堂中應用《4Rs 精神健康約章》— 抗逆力專頁教材
- ☐ 其他校本推廣精神健康活動 (請例明: _____)

☐ 本校不參與「4Rs 精神健康月」

原因: _____



校長簽署 : _____
校長姓名 : _____
學校名稱 : _____
聯絡電話及電郵 : _____
日期 : _____

「4Rs 不倒翁」二次創作・作品徵集活動

1. 活動目的

提升學生對《4Rs 精神健康約章》（《4Rs 約章》）的認識，透過創作更了解休息(Rest)、放鬆(Relaxation)、人際關係(Relationship)與抗逆力(Resilience)四個重要元素與精神健康的關係。

2. 活動內容

教育局鼓勵學校舉辦校本「4Rs 不倒翁」二次創作活動，邀請學生創作與「4Rs 不倒翁」相關的作品，作品需以《4Rs 約章》為主題，內容可包含健康的生活習慣、放鬆減壓、正向的人際關係及抗逆力等訊息。教育局建議學校配合不同年齡層學生的能力發展，從以下形式中任選一項或自訂形式進行二次創作，學生亦可運用人工智能 (AI)工具輔助創作²。學校可於舉辦活動後提交最多20項學生作品予教育局。所有經學校提交並符合主題的作品均可獲得「4Rs 不倒翁」紀念品一份。提交的作品有機會上載至「校園・好精神」網站或製作成《4Rs 約章》紀念品。

組別	對象	建議二次創作形式
親子組	小一至小三學生	4Rs 不倒翁換新裝、照片故事、手工
高小組	小四至小六學生	4Rs 不倒翁四格漫畫、小故事、4Rs 棋盤遊戲
初中組	中一至中三學生	4Rs 不倒翁微小說、WhatsApp Stickers、4Rs 海報設計
高中組	中四至中六學生	4Rs 不倒翁文章故事、4Rs 海報設計

3. 參加辦法及活動規則

學校可透過《4Rs 精神健康約章》專頁內的活動專頁瀏覽有關詳情，並透過活動專頁下載「4Rs 不倒翁」的圖檔及遞交作品。

² 本活動接受人工智能 (AI) 協作：

- 可使用範圍：同學可以使用 AI 工具進行靈感激發、文字潤飾、背景繪製或音樂編曲協作。
- 原創性要求：核心概念、故事骨幹或最終修飾仍須由學生主導。
- 誠實申報：如在創作過程中曾使用 AI 工具，請於遞交表格時簡短註明（例如：「曾使用 [工具名稱] 輔助 [某部分創作]」即可）。

《4Rs 精神健康約章》專頁：
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/121.html>



4. 紀念品

- 所有經學校提交並符合主題的作品，均可獲得「4Rs 不倒翁」紀念品一份。
- 提交的作品有機會展示於教育局「校園 • 好精神」網站或製作成《4Rs 約章》紀念品。

5. 截止日期

2026 年 12 月 31 日

6. 查詢

如有查詢，請致電 3698 4309 與教育局教育心理服務（九龍一）組聯絡。